

Л. С. Мальованець,

учитель фізичної культури Бабанського ліцею Бабанської селищної ради
Уманського району Черкаської області

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК РЕСУРС ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ

Сьогоднішні реалії українських школярів – це не тільки навчання, а і тривоги, невизначеність і потреба пристосовуватись до непростих обставин. Постійна напруга, інформаційне перевантаження, хвилювання за близьких і зміни у звичному житті відображаються не лише на настрої, а й на фізичному стані дітей. У стані затяжного воєнного конфлікту школа перестає бути лише осередком знань; вона трансформується у безпечне середовище для психологічного відновлення.

Відповідно до **Закону України «Про освіту»** та **Національної стратегії створення безбар'єрного простору в Україні**, пріоритетом держави є забезпечення ментального та фізичного здоров'я учасників освітнього процесу. Особливого значення набуває реалізація **Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»**, ініційованої першою леді Оленою Зеленською, де фізична активність визначена як один із найперших та найефективніших інструментів саморегуляції.

Згідно з методичними рекомендаціями **Міністерства освіти і науки України** щодо організації освітнього процесу в умовах воєнного стану, вчитель фізичної культури сьогодні наділений особливою місією. Це вже не просто викладач, який тренує м'язи, а фахівець, який допомагає дитині подолати наслідки травматичних подій. Адже фізичні вправи — це не лише виконання нормативів, а передусім потужний ресурс для формування емоційної стійкості (резильєнтності), що дозволяє «витрусити» гормони стресу та повернути дитині відчуття контролю над власним тілом і станом.

Рух допомагає вивільняти емоції, знімати внутрішню напругу, повертати радість і впевненість у власних силах. Навіть кілька хвилин активних вправ чи дихальної гімнастики здатні змінити стан дитини, подарувати відчуття стабільності й контролю над собою.

Турбота про ментальне здоров'я учнів — це не окрема тема, а щоденна педагогічна місія. Через прості фізичні вправи, добрі слова й теплу атмосферу уроку вчитель може допомогти дітям відчувати: життя триває, ми разом, і кожен рух — це крок до гармонії, сили та внутрішнього миру.

3 власного досвіду можу сказати: після тривалого перебування в укритті чи важкої ночі діти приходять на урок зовсім іншими — втомленими, мовчазними, з настороженими поглядами. У такі дні я не розпочинаю урок з активних вправ чи вимог, насамперед — створюю спокійну атмосферу. Ми стаємо в коло, говоримо кілька добрих слів одне одному, я нагадую: *«Ми вже тут, ми разом, і все добре, що можемо рухатися»*.

Працюючи зі старшими учнями, помічаю: вони не часто відкрито говорять про свій емоційний стан, але тіло видає втому, напругу, втрату мотивації. Здобувачі освіти часто приходять із пригніченими обличчями, рухаються повільно,

уникають активності. У такі моменти головне — не вимагати результату, а дати можливість «перезавантажитися».

Мотивація школярів до занять фізичними вправами багато в чому залежить від форми і змісту уроків фізичної культури, а також від використання різноманітних видів рухової активності. Найбільший ефект досягається тоді, коли діти усвідомлюють, як фізичні вправи впливають на їхній організм, якими способами їх можна застосовувати у повсякденному житті та майбутній професійній діяльності. Водночас сьогодні спостерігається незадовільний стан фізичного виховання школярів, що потребує вдосконалення і навіть часткової перебудови системи занять. Тому пропоную до уваги такі вправи.

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ

Робота в укриттях (Мікрорух)

Якщо урок проходить у сховищі, де мало місця потрібно робити таке:

- **Ізометричні вправи:** Сильно стиснути кулаки — потримати 5 секунд — різко розслабити. Сильно напружити плечі — опустити. Це допомагає прибрати м'язовий панцир.

- **«Дзеркало»:** Діти в парах повторюють рухи один одного. Це створює емоційний контакт і відволікає від звуків зовні.

- Після відбою тривоги або після тривалого сидіння в укритті дітям потрібно **фізично «витрусити» стрес**.

- **Вправа «Тряска»:** просто потрусити руками, ногами, усім тілом, ніби скидаємо з себе краплі води. Це найшвидший спосіб розслабити нервову систему.

- **«Бокс із повітрям»:** Дозволити дітям інтенсивно побоксувати уявну стіну або «побити» подушки (якщо є можливість). Це легальний вихід для агресії та страху.

- Стрес вибиває ґрунт з-під ніг. Вчитель має повернути дитині відчуття власного тіла.

- **«Тверда опора»:** Вправи на стопи — ходьба на п'ятах, на зовнішній стороні стопи, сильне натискання стопами на підлогу. Коли дитина відчуває опору під ногами, мозок отримує сигнал: «Я в безпеці, я стою».

- **Вправи на баланс:** Ластівка, стійка на одній нозі. Коли мозок фокусується на тому, щоб не впасти, він не може одночасно «прокручувати» тривожні думки.

Початок уроку: відновлення дихання і спокою

Перші 5–7 хвилин відводжу на вправи для стабілізації емоційного стану:

«4–7–8» — вдих на 4 рахунки, затримка на 7, повільний видих на 8. Повторюємо кілька разів. Це допомагає нормалізувати серцебиття і знизити рівень тривоги.

«Дихання квадратом» — вдих – 4 секунди, затримка – 4, видих – 4, пауза – 4. Цю вправу

старші діти сприймають серйозно, як техніку самоконтролю.

Після цього пропоную просте потягування рук угору, нахили в сторони, розкручування плечей. Ми називаємо це «скидаємо тягар».

Активна частина: енергія рухів

Коли бачу, що діти вже трохи розслабились, переходжу до динамічних, але не надто інтенсивних вправ.

- **«Руханка-перезавантаження»** — короткий комплекс із 5–6 базових вправ: присідання, кроки на місці, нахили, оберти руками, легкі стрибки. Усе — під спокійну музику, з ритмічним темпом.

- **Командна вправа «Пульт довіри»:** учні стають у пари, кладуть руку одне одному на плече й виконують синхронні рухи (нахили, підйоми рук, оберти корпусом).

- **Міні-гра «Злови ритм»:** я вмикаю музику, а учні повторюють рухи під заданий ритм. Тут важлива не точність, а відчуття свободи й єдності.

Вправи на зняття напруги м'язів і відновлення концентрації

Наприкінці уроку практикую «тілесне розвантаження» — вправи, які знімають затиски після стресу:

- **«Струси напругу»** — учні стоять, руки й ноги розслаблені, і вони буквально «струшують» напругу з усього тіла.

- **«Хвиля»** — м'які переكاتи з п'ятки на носок, рухаючись корпусом, ніби тіло — хвиля.

- **«Розслаблення через усвідомлення»** — лягти на підлогу (або сісти на килимки), заплющити очі й під музику зосередитися на тому, як розслабляються окремі частини тіла: плечі, руки, спина, ноги.

Вправа «Поверни спокій» (3 хвилини в кінці уроку)

Учні стають у коло. Я прошу їх назвати по одному слову, що описує їхній теперішній стан після руху: «легше», «спокійніше», «впевнений». Це завершує урок позитивно й формує усвідомлення, що рух реально допомагає впоратись зі стресом.

Позаурочна робота з фізичної культури стала для мене способом допомогти учням прожити складні емоції через рух, спілкування і командну взаємодію. Після тривожних подій діти потребують не змагання за результат, а простору, де можна відчувати радість, підтримку і згуртованість. Саме тому організовуємо челенджі, спортивні тижні й активності, які об'єднують клас і дарують позитивні емоції.

Тиждень фізичної культури — заряд енергії та єдності

Щороку ми проводимо *Тиждень фізичної культури та спорту*. Його головна мета — не показати найсильніших, а показати, що рух — це життя, радість і підтримка. У цей тиждень ми організовуємо:

- **Ранкові руханки для всієї школи** — короткі вправи з музикою, які проводять самі учні. Це створює гарний настрій зранку.

- **Спортивні перерви «Рухайся з нами!»** — 5-хвилинні активності між уроками: танцювальні флешмоби, стрибки на скакалках, «планка-челендж»

- **«День здоров'я»** — веселі естафети, ігри, спортивні станції, де кожен може знайти активність до душі.

- **Фітнес-паузи в класах** — старшокласники проводять короткі руханки для молодших учнів, формуючи в них приклад і мотивацію.

Челенджі як сучасна форма залучення

Старшим школярам цікаво брати участь у спортивних челенджах. Вони створюють відчуття гри, азарту та командної єдності.

- **«100 присідань за тиждень»** — кожен фіксує свій результат у таблиці, і наприкінці ми підраховуємо, скільки «сили» зібрав клас.

- **«Крок до здоров'я»** — учні підраховують кількість кроків за день за допомогою смартфонів або фітнес-браслетів і діляться у спільному чаті результатами.

- **«Фітнес-селфі»** — учні надсилають фото, як вони тренуються вдома або на прогулянці, з коротким гаслом мотивації.

- **«Планка-виклик»** — протягом тижня кожен намагається поступово збільшити час виконання вправи, фіксуючи прогрес.

Такі ініціативи не потребують великих ресурсів, але дають колосальний ефект: учні починають рухатися навіть поза школою, змагаються не один з одним, а самі з собою, відчують власний розвиток.

Спортивні змагання — це не лише суперництво

Після емоційно важких періодів змагання стають не просто спортивним заходом, а терапією командного духу. Ми проводимо:

- **«Веселі старту» між класами** — завжди з елементами гумору й підтримки.

- **Турніри з мініфутболу, волейболу, настільного тенісу** — де кожен може проявити себе, а не лише виграти.

- **«Благодійні старту»** — змагання, присвячені підтримці ЗСУ або збору коштів на допомогу дітям-переселенцям. Це дає старшим учням відчуття значущості їхніх дій.

Під час таких подій я завжди наголошую: *«Наше завдання — бути разом, рухатись уперед і пам'ятати, що сила — у єдності.»*

Фізична культура сьогодні — це не лише тренування тіла, а й турбота про душу дитини. Через рух, гру, підтримку й командну взаємодію ми допомагаємо учням зняти напругу, повернути спокій і віру в себе. Навіть коротка руханка після тривоги чи важкої ночі — це крок до відновлення. Учитель фізкультури стає одним із тих, хто дарує дітям відчуття безпеки, радості та сили рухатись далі.

Коли учні рухаються, сміються, підтримують одне одного — вони не лише тренують тіло, а й зцілюють душу. Саме в ці моменти народжується віра в себе, у свої можливості та в те, що життя — попри все — продовжується.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Національна стратегія із створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року: розпорядження Кабінету Міністрів України від 14 квітня 2021 № 366-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/366-2021-%D1%80#Text>

2. Левків В. І. Шляхи оптимізації фізичного виховання в освітніх закладах. *Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді. Львів, 2001.* С. 56–58.

3. Стадников Г. До питання пошуку альтернативних шляхів удосконалення *фізичного виховання студентської молоді. Молода спортивна наука України.* Львів, 2005. Вип. 9. Т. 3. С. 82–85.